

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»  
(технічні та комплексні види спорту)**

**для студентів 4 курсу**

**галузь знань: 01 Освіта**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**рівень освіти: бакалавр**

Робоча програма з «Теорії і методики обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів першого рівня вищої освіти

Розробники: професор Б. А. Виноградський  
ст. викладач Р. В. Грибовський

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту  
Протокол від “30” серпня 2019 року

Завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту \_\_\_\_\_ (Б. Виноградський)

“30” серпня 2019 року

## ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорту», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

**Міждисциплінарні зв'язки:** тісно пов'язана з теорією і методикою фізичного виховання, загальною теорією підготовки спортсменів, олімпійським і професійним спортом, а також з фізіологією спорту, педагогікою, кінезіологією тощо.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» належить до циклу професійно орієнтованих дисциплін. Вона узагальнює знання, уміння і навички, набуті протягом усіх років навчання у виші і є базовою у підготовці фахівця з фізичної культури і спорту та завершує вивчення предметів з обраного виду спорту .

### 1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |                                      |  |
|--|--|--------------------------------------|--|
| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |  |
|  |  | <b>денна форма навчання</b>          |  |
| Кількість кредитів:<br>9   | Галузь знань   | Нормативна                           |  |
|  | Напрями підготовки   |                                      |  |
| Модулів – 2  | Спеціальності:<br><u>017 - «Фізична культура і спорт»</u>        | <b>Рік підготовки:</b>               |  |
| Змістових модулів – 2  |  | 4                                    |  |
|  |  | <b>Семестр</b>                       |  |
| Загальна кількість годин: 270  |  | I-VIII                               |  |
|  |  | <b>Лекції</b>                        |  |
|  |  | 10 год.                              |  |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 8<br>самостійної роботи студента – 5 | <b>семінарські</b>   |                                      |  |
|  | 32 год.  |                                      |  |
|  | <b>практичні</b>   |                                      |  |
|  | 126 год.   |                                      |  |
| <b>Самостійна робота</b>   |  |                                      |  |
| 102 год.   |  |                                      |  |
| <b>Вид контролю: диф. залік</b>  |  |                                      |  |

### 2. Мета і завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – підготувати висококваліфікованого фахівця з обраного виду спорту до практичної роботи в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних умов, передових технологій і міжнародних тенденцій шляхом удосконалення їх спортивно-педагогічних навичок.

**Завдання навчальної дисципліни** – формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для їх професійної діяльності у ролі тренера та тренера-інструктора в ДЮСШ, секціях фізкультурно-спортивних товариств, а також вчителя фізичної культури в закладах освіти різного рівня акредитації.

Після проходження навчальної дисципліни студент **повинен знати:**

- теоретико-методичні засади обраного виду спорту;
- основи організації і правила змагань з обраного виду спорту;
- основи техніки безпеки і охорони праці в обраному виді спорту;

Після проходження навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- підготувати спорядження, обладнання і технічні засоби для проведення навчально-тренувального заняття і змагання з обраного виду спорту;
- розвивати рухові якості та функціональні можливості спортсменів з обраного виду спорту;
- проводити удосконалення в техніці і в тактиці обраного виду спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту;
- організувати оперативні заходи рятування і евакуації та надати першу медичну допомогу постраждалим під час проведення тренувань чи змагань з обраного виду спорту.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1**

#### **Змістовий модуль 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

##### **ЗМІСТ МОДУЛЯ:**

##### **ЛЕКЦІЇ:**

Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів

Загальна уява про систему багаторічної підготовки юних спортсменів. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків. Механізм регуляції росту та розвитку.

Вдосконалення спортивної підготовленості юних спортсменів в процесі багаторічного тренування. Морфологічний розвиток. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробної продуктивності (загальної витривалості). Розвиток анаеробних можливостей. Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки.

Тема 2. Методика побудови навчально-тренувальних занять

Побудова навчально-тренувальних занять (підготовча, основна та заключна частини). Педагогічна спрямованість занять. Типи та організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні). Характер, кількість, інтенсивність та тривалість вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Спрямованість занять.

Тема 3. Структура та побудова підготовки на різних її етапах

Побудова макроциклів. Тренування в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап. Спеціально-підготовчий етап. Тренування в змагальному періоді. Тренування в перехідному періоді. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості впродовж макроциклу.

Тема 4. Відбір та орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки

Характеристика етапів відбору і орієнтації спортсменів. Попередній відбір і орієнтація спортсменів. Проміжний відбір спортсменів. Основний відбір і орієнтація спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір спортсменів на етапі збереження досягнень.

Тема 5. Психологічна підготовка спортсменів

Базова психологічна підготовка. Психологія спортивних змагань. Передстартові стани спортсмена. Психологічні основи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів до змагань.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ РОКАХ НАВЧАННЯ

| № з/п   | Зміст  | Курси |    |     |    |  |
|---|--|-------|----|-----|----|--|
|   |  | I     | II | III | IV |  |
| <b>Модуль 1 Теорія і методика обраного виду спорту</b>                            |  |       |    |     |    |  |
|   | Лекції:  |       |    |     |    |  |
| 1   | Багаторічна підготовка спортсменів                                 |       |    |     | 2  |  |
| 2   | Методика побудови навчально-тренувальних занять                    |       |    |     | 2  |  |
| 3   | Структура та побудова підготовки на різних її етапах               |       |    |     | 2  |  |
| 4   | Відбір та орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки |       |    |     | 2  |  |
| 5   | Психологічна підготовка спортсменів                                |       |    |     | 2  |  |
|   | Всього- лекцій   |       |    |     | 10 |  |
|   | Всього-семінарські заняття   |       |    |     | 32 |  |
|   |  |       |    |     |    |  |
| <b>Модуль 2 Спортивно-педагогічне вдосконалення (основи обраного виду спорту)</b> |  |       |    |     |    |  |
|   |  |       |    |     |    |  |
| 1.  | Теоретична підготовка  |       |    |     | 5  |  |
| 2   | Тактична підготовка  |       |    |     | 28 |  |
| 3.  | Фізична підготовка   |       |    |     | 20 |  |
| 4.  | Стратегічна підготовка   |       |    |     | 20 |  |

|     |   |  |  |  |     |  |  |
|-----|---|--|--|--|-----|--|--|
| 5.  | Інструкторська і суддівська практика                  |  |  |  | 6   |  |  |
| 6.  | Інтегральна підготовка                                |  |  |  | 10  |  |  |
| 7.  | Навчальні ігри  |  |  |  | 10  |  |  |
| 8.  | Участь в змаганнях                                    |  |  |  | 20  |  |  |
| 9.  | Виконання контрольних нормативів                      |  |  |  | 4   |  |  |
| 10. | Самостійна робота студента під керівництвом викладача |  |  |  | 11  |  |  |
|     | Всього - практичні заняття                            |  |  |  | 126 |  |  |
|     | Всього -самостійна робота                             |  |  |  | 102 |  |  |
|     | Всього -академічні години                             |  |  |  | 168 |  |  |
|     | РАЗОМ   |  |  |  | 270 |  |  |
|     | <b>Кількість кредитів</b>                             |  |  |  | 9   |  |  |

### 5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |  |  |        |
|-------|--|-----------------|--|--|--------|
|       |  |                 |  |  | 4 курс |
| 1     | Змагальна діяльність спортсменів                     |                 |  |  | 2      |
| 2     | Правила змагань. Суддівство змагань                  |                 |  |  | 2      |
| 3     | Фізична підготовка спортсменів                       |                 |  |  | 4      |
| 4     | Динаміка розвитку координаційних здібностей          |                 |  |  | 2      |
| 5     | Технічна підготовка спортсменів                      |                 |  |  | 4      |
| 6     | Тактична підготовка спортсменів                      |                 |  |  | 4      |
| 7     | Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера |                 |  |  | 2      |
| 8     | Психологічна підготовка спортсменів                  |                 |  |  | 2      |
| 9     | Планування та контроль підготовки спортсменів        |                 |  |  | 2      |
| 10    | Медичний і педагогічний контроль на заняттях         |                 |  |  | 2      |
| 11    | Інструкторська та суддівська практика                |                 |  |  | 2      |
| 12    | Контрольне заняття                                   |                 |  |  | 2      |
| 13    | Узагальнення роботи за навчальний рік                |                 |  |  | 2      |
|       | Разом  |                 |  |  | 32     |

## 6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |  |  |        |
|-------|--|-----------------|--|--|--------|
|       |  |                 |  |  | 4 курс |
| 1     | Послідовність навчання змагальних вправ  |                 |  |  | 4      |
| 2     | Організація процесу навчання   |                 |  |  | 4      |
| 3     | Характеристика методів навчання  |                 |  |  | 4      |
| 4     | Організація і проведення навчально-тренувальних занять. Розбір компонентів.  |                 |  |  | 4      |
| 5     | Основні засоби і методи для розвитку фізичних якостей  |                 |  |  | 4      |
| 6     | Основні методи дослідження   |                 |  |  | 4      |
| 7     | Фізична підготовка спортсмена на різних етапах формування майстерності   |                 |  |  | 4      |
| 8     | Послідовність навчання спортсменів   |                 |  |  | 4      |
| 9     | Тренування в ускладнених умовах; контрольні нормативи та змагання в ускладнених умовах; зменшення інтервалів відпочинку на тренуваннях |                 |  |  | 4      |
| 10    | Змагальна діяльність спортсменів   |                 |  |  | 6      |
| 11    | Акцентування уваги на якості останніх пострілів; останніх серій  |                 |  |  | 4      |
| 12    | Специфіка дії кваліфікованого спортсмена на етапі завершення виконання змагальних вправ  |                 |  |  | 4      |
| 13    | Особливості тестування спортсменів   |                 |  |  | 6      |
| 15    | Характеристика змагальних вправ в системі підготовки спортсменів   |                 |  |  | 4      |
| 16    | Послідовність навчання в окремих видах змагальних вправ  |                 |  |  | 6      |
| 17    | Особливості використання тренажерів в технічних видах спорту   |                 |  |  | 10     |
| 18    | Тактика різних видів змагальних вправ з технічних видів спорту   |                 |  |  | 4      |
| 19    | Послідовність в проведенні індивідуальних занять   |                 |  |  | 4      |
| 21    | Вдосконалення техніки виконання вправ із партнером. Навчально-тренувальні бої.   |                 |  |  | 4      |
| 22    | Вивчення техніки виконання змагальної вправи в повній координації.   |                 |  |  | 4      |
| 23    | Практика суддівства змагань у різновидах змагальних вправ. Суддівство в якості рефері, заст. гол. судді. Складання простих маршрутів.  |                 |  |  | 6      |
| 24    | Практика суддівства з окремих видів змагальних вправ Техніка безпеки. Функціональні обов'язки суддів, заст.                            |                 |  |  | 6      |

|    |  |  |  |  |     |
|----|--|--|--|--|-----|
|    | головного судді.   |  |  |  |     |
| 25 | Суддівство змагань з фехтування. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів. |  |  |  | 6   |
| 26 | Організація та проведення змагань з циклічних видів сучасного п'ятиборства (біг, плавання). Обов'язки суддів, секретарів.  |  |  |  | 6   |
| 27 | Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності   |  |  |  | 6   |
| 28 | Управління спортивною підготовкою  |  |  |  | 4   |
| 29 | Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності  |  |  |  | 4   |
| 30 | Планування та контроль підготовки кваліфікованих спортсменів   |  |  |  | 4   |
| 31 | Методика прогнозування результатів   |  |  |  | 6   |
|    | Всього   |  |  |  | 126 |

## 7. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |  |  |        |
|-------|---|-----------------|--|--|--------|
|       |   |                 |  |  |        |
|       |   |                 |  |  | 4 курс |
| 1     | Багаторічна підготовка спортсменів  |                 |  |  | 10     |
| 2     | Методика побудови окремих тренувальних занять. (складання конспектів тренувальних занять різної спрямованості)  |                 |  |  | 20     |
| 3     | Типи та побудова мікроциклів. (складання індивідуального плану мікро циклу)   |                 |  |  | 20     |
| 4     | Типи та побудова мезоциклів. (складання мезоциклів різних типів).   |                 |  |  | 10     |
| 5     | Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки. (складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів)                     |                 |  |  | 20     |
| 6     | Безпосередня підготовка до головних змагань року (підготовка реферату за темою: "Визначення та особливості підготовки спортсменів до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації"). |                 |  |  | 10     |
| 7     | Комплексний контроль у спорті. (підготовка реферату за темою:   |                 |  |  | 12     |



|  |  |  |  |  |     |
|--|--|--|--|--|-----|
|  | -“Методи та засоби комплексного контролю у тренувальному процесі спортсменів різної спортивної кваліфікації”.<br>- “Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів”. |  |  |  |     |
|  | <b>Разом</b>   |  |  |  | 102 |

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця в обраному виді спорту.
  - реферати
  - конспект тренування.
  - план поза тренувальних заходів збору/план.

## 9. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – диф. залік

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

### ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві шести змагань – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
  - на оцінку «3» + 20 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку «4» + 25 очок;
  - на оцінку «5» + 30 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СВП – 20 балів.

### Шкала оцінювання заліку

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                                    |  |
|--|-------------|--|--|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики               | для заліку   |
| 90 – 100                                     | <b>A</b>    | відмінно   | зараховано   |
| 82-89  | <b>B</b>    | добре  |  |
| 75-81  | <b>C</b>    |  |  |
| 68-74  | <b>D</b>    | задовільно   |  |
| 61-67  | <b>E</b>    |  |  |
| 35-60  | <b>FX</b>   | незадовільно з<br>можливістю повторного<br>складання             | не зараховано з<br>можливістю<br>повторного складання                |
| 0-34   | <b>F</b>    | незадовільно з<br>обов'язковим повторним<br>вивченням дисципліни | не зараховано з<br>обов'язковим<br>повторним вивченням<br>дисципліни |

## 12. Методичне забезпечення

### Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту.

Особливості змагальної діяльності спортсменів у технічних видах спорту.

Тема 2-3. Правила змагань. Суддівство змагань.

Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог. Суддівство змагань згідно регламенту за видами спорту.

Тема 4-6. Фізична підготовка спортсменів

Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування його майстерності: фізичні якості спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки; зміст вправ спеціалізованої розминки, навантаження; індивідуальні комплекси спеціальних вправ. Динаміка розвитку координаційних здібностей та витривалості.

Тема 7. Технічна підготовка спортсменів

Класифікація засобів навчання. Алгоритм програми – основа процесу навчання техніці вправ. Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.

Тема 8-9. Тактична підготовка спортсменів

Тактична підготовка за різновидами змагальних вправ з технічних видів спорту.

Тема 10-11. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера.

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів з видів спорту. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

## Тема 12. Психологічна підготовка спортсменів

Базова психологічна підготовка (розвинення логіки мислення, уважності, пам'яті, уяви, здатності до самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності тощо). Формування вмінь регулювати психічно-вольовий стан, зосереджуватися, мобілізуватися, протистояти несприятливим впливам тощо. Програми аутогенного тренування.

## Тема 13. Планування та контроль підготовки спортсменів

Аналіз календарного плану змагань. Планування виступів спортсменів у макроциклі. Проведення навчально-тренувальних занять відповідно до всеукраїнських та міжнародних змагань.

## Тема 14. Медичний і педагогічний контроль на заняттях

Види контролю. Оцінювання стану здоров'я спортсменів рівня фізичної підготовленості. Оцінювання психологічної стійкості спортсмена до змагань.

## Тема 15. Інструкторська та суддівська практика

Залучення студентів до роботи в якості суддів під час обласних та всеукраїнських змагань.

## Тема 16. Контрольне заняття

Студенти захищають підготовлені реферати.

## Тема 17. Узагальнення роботи за навчальний рік

Підведення підсумків роботи студентів.

## **13. Рекомендована література:**

### **Основна:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 267 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2014. – 624 с.
3. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А.Тер-Ованесян, И. А.Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
4. Тер-Ованесян А. Педагогика спорта / А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян. – Киев: Здоров'я, 1986. – 208 с.
5. Тер-Ованесян А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание / А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

### **Допоміжна:**

1. Анатомія людини : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.

2. Біомеханіка спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
3. Білик О. Л. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі „Чемпіонату світу з ралі”) / Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. пр. молодих вчених та матеріали VI Відкритої студент. наук. конф. – Київ, 2013. – С. 183–188.
4. Велосипедный спорт : правила соревнований / утв. Гос.ком. СССР по физ. культуре и спорту. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
5. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
6. Виноградський Б. А. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. / Виноградський Б.А., Лопатьєв А.О. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. 54. – С. 29–33.
7. Водлозеров В. Е. Триатлон : учеб. пособие / Водлозеров В. Е. – Харьков : НАТА, 2012. – 212 с.
8. Грибовський Р. Шляхи удосконалення технічної підготовки / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 54–58.
9. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
11. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
14. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфо функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
15. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
16. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
17. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

18. Современное пятиборье : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
19. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Автомобільна федерація України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rally-ua.org/>
2. Автомобільний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 10 с.
3. Велосипедний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 53 с.
4. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
5. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
6. Иткис М.А. Некоторые способы повышения эффективности тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_152/htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_152/htm)].
7. Міжнародна федерація триатлону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.triathlon.org/>
8. Федерація велоспорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://velosport.org.ua/>
9. Федерація сучасного п'ятиборства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fspu.org.ua/ua/>
10. Clever\_Training\_Triathlon\_Insider\_Secrets [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>
11. The\_History\_of\_Pentathlon\_Compitions [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/334677428>
12. The\_Science\_of\_Cycling [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>